

МБОУ «Семилейская СОШ»

**Приготовление
горячего завтрака в
школьной столовой**

Правильное питание – залог здоровья

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению.

Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени.

Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения.

Школьное питание – залог здоровья



Рассмотрим один из завтраков

- **Каша пшенная вязкая молочная**
(крупа пшенная, молоко, масло сливочное, вода, сахар, соль);
- **Бутерброд с маслом**
(хлеб пшеничный, масло сливочное);
- **Чай с лимоном**
(чай, лимон, вода, сахар).
- **Фрукт**
(апельсин)

Технология приготовления

Перед варкой каши крупу просеивают, перебирают и промывают в специальном промаркированном баке. При этом удаляют мучель и посторонние примеси.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят 10 минут, после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят кашу до готовности.



Чай с лимоном

*Чай с лимоном содержит большое количество витамина С.
Чай с долькой лимона помогает уберечься от простуд и вирусных
Заболеваний тонизирующие свойства чая. И этот напиток дарит
детям заряд бодрости.*



Завтрак готов!

Приятного аппетита

